



Saúde Ayurveda

REVISTA DIGITAL

ĀYURVEDA
VIDA CONTEMPORÂNEA

DOENÇAS CRÔNICAS
ESTRESSE



AYURVEDA E VIDA CONTEMPORÂNEA

PRÁTICAS PARA REDUZIR O ESTRESSE CRÔNICO

COM BRUNO CAMERA

EDIÇÃO Nº 8

JANEIRO 2026

AYURVEDA E VIDA CONTEMPORÂNEA: PRÁTICAS PARA REDUZIR O ESTRESSE

AYURVEDA AND CONTEMPORARY LIFE: PRACTICE TO REDUCE STRESS

Resumo: Este artigo explora como o Ayurveda, sistema tradicional de saúde indiana, pode oferecer soluções eficazes para os desafios da vida contemporânea, caracterizada por um ritmo acelerado, estresse crônico e o aumento de doenças associadas ao estilo de vida. A partir da análise das exigências impostas por uma cultura que valoriza a produtividade incessante e a auto performance, o texto examina os impactos desse modelo sobre o equilíbrio metabólico e psicológico do indivíduo. Com base em princípios ayurvédicos, são apresentadas práticas adaptáveis à rotina atual, como ajustes na alimentação, atividades físicas e técnicas de relaxamento. O artigo enfatiza a importância da auto-observação e do alinhamento com os ritmos naturais como ferramentas para prevenir e gerenciar o estresse, promover a saúde e restaurar a harmonia entre mente, corpo e ambiente. A pesquisa é sustentada por revisão bibliográfica e dados científicos que conectam os fundamentos do Ayurveda às demandas da vida moderna.

Palavras-chave: Ayurveda; Vida contemporânea; Doenças crônicas; Estresse.

Abstract: This article explores how Ayurveda, a traditional Indian health system, offers effective solutions to the challenges of contemporary life, characterized by chronic stress and an increase in lifestyle-related diseases. Starting from an analysis of the influence of the performance society paradigm, as described by Byung-Chul Han, the text examines the impacts of modern demands on human metabolic and psychological balance. Based on Ayurvedic principles, adaptable practices such as dietary adjustments, physical activities, and relaxation techniques are presented. The article emphasizes the importance of self-awareness and alignment with natural cycles as tools to prevent and manage stress, promote health, and restore harmony between mind, body, and nature. The research is supported by a bibliographic review and scientific data that connect Ayurveda's foundations to the needs of contemporary living.

Keywords: Ayurveda; Chronic diseases; Contemporary living; stress

1. INTRODUÇÃO

A humanidade passou por uma grande transformação em seu estilo de vida, migrando de uma rotina essencialmente agrícola para uma sociedade fortemente influenciada pelo mundo digital. A invenção da eletricidade e a expansão da iluminação pública a partir do século XVIII marcaram um ponto de ruptura nesse processo, alterando profundamente os

ciclos naturais de vigília e repouso. Antes desse avanço, a vida seguia o ritmo da luz solar, com as pessoas dormindo logo após o anoitecer e despertando ao amanhecer. No entanto, a possibilidade de estender artificialmente o dia impactou a regulação biológica, contribuindo para mudanças nos hábitos cotidianos e na forma como as doenças se manifestam.

O estresse crônico, o sedentarismo, a má alimentação e a constante exposição a estímulos digitais têm levado ao aumento de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes, transtornos de ansiedade e obesidade. Esse cenário exige abordagens integrativas e complexas para a promoção da saúde, prevenção e tratamento dessas enfermidades. A *Ayurveda* oferece um modelo de cuidados baseado no equilíbrio entre corpo, mente e natureza, valorizando práticas que restauram a harmonia com os ritmos naturais, mesmo dentro das exigências da vida moderna.

Neste artigo, serão explorados os princípios ayurvédicos fundamentais, que não só promovem o bem-estar, mas também atuam na prevenção das doenças ligadas ao estilo de vida contemporâneo. Partindo de uma compreensão holística do ser humano, a *Ayurveda* apresenta ferramentas como rotinas diárias que ajudam a manter o corpo em harmonia. Além disso, será abordado como técnicas que modificam o estilo de vida, o uso de ervas medicinais e a relação com o ciclo natural da vida têm se mostrado eficazes no alívio de sintomas e na promoção de uma vida mais saudável e equilibrada.

No primeiro tópico, será abordado o impacto que o estilo de vida moderno exerce sobre a saúde humana, abordando como as transformações sociais e culturais modernas, impulsionadas pelo paradigma da sociedade do desempenho descrito por Byung-Chul Han, impactam diretamente a saúde humana. Nesse contexto, o trabalho e as demandas incessantes por produtividade têm levado a níveis elevados de estresse crônico, afetando o equilíbrio físico e mental dos indivíduos.

Por fim, serão abordadas práticas e terapias que visam restaurar o equilíbrio no organismo, sendo eficazes em condições para redução do estresse, o qual tem incidência no agravamento de doenças como ansiedade, insônia, e obesidade. Estes, baseados em estudos que demonstram a eficácia de terapias ayurvédicas para condições modernas, de modo a aprofundar a discussão sobre a relevância dessa abordagem tradicional no contexto contemporâneo.

2. ADOECIMENTO E ESTILO DE VIDA CONTEMPORÂNEA

Em oposição ao século passado, onde predominou um paradigma¹ da sociedade disciplinar (FOUCAULT, 1987), o autor coreano Byung-Chul Han descreve a sociedade atual como a sociedade do desempenho, onde “para elevar a produtividade, o paradigma da disciplina é substituído pelo paradigma do desempenho ou pelo esquema positivo do poder, pois a partir de um determinado nível de produtividade, a negatividade da proibição tem um efeito de bloqueio, impedindo um maior crescimento” (HAN, 2015, p.15).

Neste paradigma, o tema do trabalho é central, sendo neste campo que o indivíduo sente com maior expressividade este imperativo do desempenho. Sob essa lógica, o indivíduo é o “senhor de si mesmo”, e todos os seus objetivos pessoais podem ser alcançados através de seu esforço:

A sociedade do século XXI não é mais a sociedade disciplinar, mas uma sociedade de desempenho. Também seus habitantes não se chamam mais sujeitos de obediência, mas sujeitos de desempenho e produção. São empresários de si mesmos, no lugar de “proibição”, “mandamento”, ou “lei”, entram “projeto”, “iniciativa” e “motivação”. Sociedade disciplinar é dominada pelo “não”. Sua negatividade gera loucos e delinquentes. A sociedade do desempenho, ao contrário, produz depressivos e fracassados (HAN, 2015, p.14).

Essa dinâmica moderna está intimamente relacionada ao papel do estresse no cotidiano. Nesse sentido, a obra "Stress – Management : Leads From Ayurveda" (2003), fornece elementos importantes de discussão. Os autores situam o tema a partir do olhar da Ayurveda, introduzindo o tema a partir da ideia de que o estresse, embora natural, se torna prejudicial quando ultrapassa os limites da adaptabilidade, evoluindo para o "distress", que é uma das consequências do excesso de cobrança inerente à sociedade do desempenho. Por outro lado, o "eustress" — ou estresse positivo —, quando adequadamente gerido, pode funcionar como um estímulo saudável, promovendo crescimento pessoal e produtividade.

Enquanto este último termo está associado à incapacidade de enfrentamento e a diversas doenças clínicas, o primeiro é explicado no contexto do estresse como um estímulo normal e necessário para o bem-estar físico e social:

¹De acordo com Thomas Kuhn, um paradigma é um conjunto de crenças, valores, técnicas e práticas compartilhadas por uma comunidade científica em determinado período. Em seu livro *A Estrutura das Revoluções Científicas* (1962), Kuhn define o paradigma como um modelo dominante que orienta a pesquisa e a

resolução de problemas dentro de uma ciência.

Por outro lado, o estresse se torna "distress" (estresse negativo) quando o indivíduo é incapaz de lidar com ele. Assim, o *eustress* (estresse positivo) ajuda a melhorar o desempenho, enquanto o *distress* é conhecido por induzir uma série de problemas clínicos, como hipertensão, doença arterial coronariana, úlcera péptica, asma, enxaqueca, colite ulcerativa, síndrome do intestino irritável, diabetes mellitus, tireotoxicose, além de distúrbios comportamentais, como ansiedade e depressão, entre outros (ARORA, KUMAR, DUBEY, BAAPAT, 2003, p.01).

Esses mesmos autores relatam como a *Ayurveda* lida com o estresse. De acordo com essa tradição milenar, o estresse, referido como *sahasa*, leva a uma perda de vitalidade e da imunidade do organismo, tornando-o mais suscetível a enfermidades. Para evitar esses danos, o *Ayurveda* recomenda não apenas minimizar a exposição a fatores estressores sempre que possível, mas também fortalecer o corpo por meio de uma alimentação equilibrada, sono reparador e o uso de *rasayanas*, ervas rejuvenescedoras que aumentam a resiliência do organismo (ARORA, KUMAR, DUBEY, BAAPAT, 2003)

O estresse pode se manifestar de diferentes formas, sendo classificado na *Ayurveda* como físico, psicológico ou ambiental. O físico, resultado de esforço excessivo, sono inadequado e hábitos irregulares, tende a agravar o perfil metabólico Vata, levando a problemas como fadiga crônica e distúrbios neurológicos. Já o estresse psicológico, causado por emoções como medo, ansiedade e raiva, pode desestabilizar Pitta, aumentando o risco de inflamações, hipertensão e transtornos digestivos. Além disso, fatores ambientais como exposição prolongada ao calor intenso ou a mudanças bruscas de temperatura também são considerados desencadeadores de desequilíbrios no organismo (ARORA, KUMAR, DUBEY, BAAPAT, 2003, p.02-03).

Apesar do importante papel que o uso de plantas medicinais pode assumir no tratamento e gerenciamento do estresse, neste artigo, gostaríamos de focar no fortalecimento de corpo, mente e espírito através do estilo de vida. Nesse sentido, destacamos novamente a importância de respeitar os ritmos naturais da vida. Antes da invenção da eletricidade, os ciclos de sono seguiam o padrão do sol e lua: dormir logo após o anoitecer e acordar ao amanhecer.

A luz artificial e a exposição excessiva a estímulos digitais romperam essa sincronia,

levando a distúrbios do sono e ao aumento do estresse crônico. Por isso, práticas como reduzir a exposição a telas e luminosidade artificial durante o período noturno, manter uma rotina regular de descanso e reconectar-se com os ciclos naturais são fundamentais para a recuperação do equilíbrio metabólico, físico e mental.

A Ayurveda, portanto, propõe uma abordagem holística para o manejo do estresse, priorizando a prevenção e a restauração da harmonia entre corpo, mente e ambiente. Seu foco não está apenas no alívio dos sintomas, mas na construção de um estilo de vida que fortaleça a reconexão com a natureza diante dos desafios modernos. Embora os benefícios dessas práticas sejam amplamente reconhecidos, há uma necessidade crescente de mais pesquisas científicas que validem e aprofundem a compreensão dos mecanismos pelos quais essas estratégias podem ajudar no controle do estresse e na promoção da saúde.

Retomando a crítica apresentada por Byung-Chul Han em "*A Sociedade do Cansaço*", destacamos o fato de que o excesso de estímulo e cobrança interna do indivíduo constantemente pressionado a otimizar seu desempenho, resulta em um estado crônico de cansaço, ansiedade e depressão, tornando o estresse não apenas um fenômeno passageiro, mas um componente estrutural da vida moderna.

A Ayurveda, ao contrário, propõe uma visão que se contrapõe a essa lógica exaustiva. Ao invés de buscar desempenho incessante e superação contínua, o Ayurveda valoriza o equilíbrio, o descanso e a adaptação aos ritmos naturais. Em um mundo onde a produtividade se tornou um fim em si mesmo, esse conhecimento milenar nos convida a desacelerar, a respeitar os ciclos da natureza e do próprio corpo, e a reconhecer que saúde não se trata apenas da ausência de doença, mas de um estado dinâmico de bem-estar e harmonia.

Se, na sociedade do desempenho, o indivíduo é incentivado a ignorar seus limites e seguir sempre em frente, mesmo à custa de sua saúde mental e física, a Ayurveda ensina que escutar o corpo e respeitar suas necessidades é essencial para uma existência mais equilibrada e significativa. Dessa forma, o Ayurveda não é apenas uma ferramenta para combater os efeitos do estresse, mas também um caminho para repensarmos nossa relação com o tempo, com o trabalho e com nós mesmos.

3. DEFINIÇÃO DE ESTAÇÕES METABÓLICAS

Gostaríamos de introduzir a temática de gerenciamento do estresse, através do olhar ayurvédico, demarcando a importância de compreender o conceito de “estações metabólicas”. Um equívoco comum em leituras superficiais do Ayurveda é interpretar os biorritmos como algo fixo e universal, como se todos os indivíduos devessem seguir um mesmo padrão rígido e imutável de funcionamento biológico.

As estações metabólicas não se limitam às mudanças sazonais do ano, mas refletem os ritmos da natureza e da vida em constante transformação. Esses ciclos se manifestam em diversas escalas temporais, desde o ciclo de um dia – com variações metabólicas entre manhã, tarde e noite – até transições maiores, como fases da vida e mudanças que ocorrem ao longo da existência humana. Assim, o Ayurveda não propõe um modelo engessado de saúde, mas sim uma compreensão dinâmica do organismo, ajustando práticas e cuidados conforme os fluxos naturais de cada indivíduo e seu momento específico.

Essa perspectiva se torna ainda mais evidente quando observamos as variações climáticas em diferentes regiões. No Brasil, por exemplo, as estações do ano são muito distintas das do modelo europeu, e dentro do próprio território brasileiro há contrastes significativos. O inverno no Rio Grande do Sul, marcado pelo frio e umidade, difere do inverno no sul de Minas Gerais, que, apesar de igualmente frio, se caracteriza pela extrema seca.

Dessa forma, compreender as estações metabólicas exige um duplo processo de observação: da natureza externa, reconhecendo seus ciclos e mudanças, e da auto-observação, para perceber como esses fatores impactam nossa saúde física e emocional. Somente a partir dessa consciência podemos alinhar nossa rotina aos ritmos naturais, prevenindo desequilíbrios e promovendo um bem-estar mais integrado e sustentável.

4. PRÁTICAS AYURVÉDICAS PARA GERENCIAR O ESTRESSE

Para compreender quais práticas de saúde serão mais benéficas para cada indivíduo, é essencial reconhecer que o ser humano é um ser multidimensional, funcionando também como um corpo metabólico em constante interação com o tempo e o espaço. Ao observarmos a

natureza, percebemos que ela se manifesta de maneira cíclica — com períodos úmidos, frios, quentes ou secos. Todos os seres vivos, incluindo os seres humanos, estão suscetíveis às influências dessas características e qualidades naturais.

Cada um desses ciclos exerce impactos específicos sobre o nosso metabolismo. Para alcançarmos o equilíbrio metabólico e a homeostasia², muitas vezes é necessário passar por

²Walter Bradford Cannon foi quem cunhou o termo homeostase, para designar "os processos fisiológicos coordenados que mantêm a maioria dos estados estáveis no organismo". O conceito, que domina o pensamento fisiológico e médico desde o século XIX, é considerado como uma "estabilidade através da constância". A momentos de desequilíbrio. Assim, cada período do ano trará repercussões para nosso corpo metabólico, demandando de nós uma prática constante de auto-observação. Na *Ayurveda* é o conceito de *dinacharya* que destaca a importância de seguir uma rotina regular consistente para promover a saúde e evitar o estresse.

Nesse sentido, a auto observação é fundamental para compreender qual prática de saúde será mais correspondente ao nosso período metabólico, podendo variar desde uma auto-oleação, ou uma atividade física extenuante logo pela manhã, por exemplo. Isso se aplica às demais práticas que promovem equilíbrio e ajudam a evitar a sensação de caos, tão comum na vida moderna, tais como práticas de meditação, yoga, etc.

Essa consciência nos permite identificar como as qualidades presentes em cada ciclo da natureza interagem conosco, orientando ajustes nas práticas regulares de saúde. Assim, adaptamos pilares fundamentais como a atividade física, a alimentação e o repouso/silêncio às exigências específicas de cada período, promovendo um alinhamento mais harmônico com os ritmos naturais.

Dessa forma, em um período do ano em que a natureza manifesta mais um atributo frio, necessitamos aumentar a quantidade de calor em nosso organismo para equilibrá-lo, logo precisamos realizar atividades físicas que geram calor, como exercícios que trazem vigorosidade e aceleram nosso metabolismo, como por exemplo a prática de Ashtanga Yoga. Com relação à alimentação, idealmente devemos pensar em nos nutrirmos de comidas que aquecem nosso organismo, como por exemplo, alimentos de sabor picante, tais como gengibre, pimentas, canela e cravo.

Já quando sentimos mais o atributo quente, necessitamos realizar atividades físicas que

sejam mais refrescantes e colaborem para diminuir o calor corporal. Nesse contexto, natação e banhos em águas de cachoeira podem ser indicados, assim como priorizar uma alimentação que inclua sabores amargos e adstringentes, como açaí, coentro, folhas de neem, que contribuem para reduzir o calor corporal e promover um maior bem-estar.

No atributo seco e instável, necessitamos de atividades físicas que ajudem a gerar nutrição e estabilidade, como por exemplo a prática de Hatha Yoga e hidroginástica aquecida.

alostase, por outro lado, proporciona “estabilidade através da mudança” provocada pela regulação nervosa central dos pontos de regulação que ajustam os parâmetros fisiológicos para responder ao stress/desafio. Fink, George. **Stress, Definitions, Mechanisms, and Effects Outlined**. Melbourne, Australia: The Mental Health Research Institute of Victoria, 2016, p. 549.

Também é indicado que a alimentação inclua leite medicado com especiarias quentes, Ghee, sopas de tubérculos - como batata inglesa e inhame.

No atributo úmido, são necessárias atividades mais “secativas”, como atividades ao ar livre, tais como corridas ao ar livre e ciclismo. A alimentação deve fornecer ingredientes que equilibrem essa umidade, de forma que podemos priorizar alimentos como cuscuz, tapioca, especiarias como o cravo, o açafrão e pimenta do reino.

Intimamente ligado com o *Dinacharya*, o conceito de *Ritucharya* se caracteriza como um conjunto de orientações, ritos, para que possamos navegar pelos ciclos da vida, gerando muitas vezes os desequilíbrios necessários para a harmonia metabólica. Esse princípio reconhece que o que pode ser um desequilíbrio em uma estação pode se tornar um remédio em outra. Como por exemplo, para um indivíduo que sofre com excesso de calor e pode passar mal ao comer algum elemento picante em uma estação quente, poderá necessitar consumir elementos picantes, como o gengibre, em uma estação metabólica muito fria. O que era um desequilíbrio com provável desfecho patológico, se transforma em aliado à saúde para manutenção da homeostasia.

Importante ressaltar que essas são informações gerais e simplificadas, pois muitas vezes esses elementos se apresentam em conjunto, e cada organismo irá absorver e reagir a esses estímulos de forma distinta, necessitando assim um de um cuidado individualizado. Por isso, é necessário que cada indivíduo cultive o autoconhecimento, através de práticas de oração, silêncio, mindfulness, yoga, permitindo que cada indivíduo reconheça e se alinhe aos ciclos naturais, ao invés de resistir a eles – um esforço que consome energia vital e pode

comprometer a saúde a longo prazo.

5. CONCLUSÃO

Ayurveda oferece uma abordagem holística para prevenir e gerenciar o estresse, integrando alimentação, fitoterapia, rotinas diárias e práticas de relaxamento. Mais do que um sistema de saúde, a Ayurveda propõe um estilo de vida em sintonia com os ritmos naturais, reconhecendo que o equilíbrio entre corpo, mente e ambiente é essencial para o bem-estar. No contexto da vida contemporânea, caracterizada por sobrecarga de informações, exigências constantes de produtividade e distanciamento dos ciclos naturais, essa visão se torna ainda mais relevante.

Ao fortalecer a auto-observação, o indivíduo desenvolve uma percepção mais aguçada sobre seu próprio metabolismo e suas necessidades específicas em cada momento da vida, reconhecendo os seus ciclos. Esse processo permite identificar padrões de desequilíbrio antes que se tornem doenças, possibilitando ajustes na alimentação, nas atividades físicas e no descanso. Assim, ao invés de seguir prescrições universais e rígidas, a Ayurveda incentiva a escuta interna e a adaptação constante, considerando as estações metabólicas e os ciclos naturais como principal referência.

A conexão com os ritmos da natureza também amplia a compreensão de que saúde não é um estado fixo, mas um fluxo dinâmico. Cada estação, cada fase da vida e cada mudança ambiental exigem ajustes para preservar a homeostasia. Quando ignoramos essa necessidade de adaptação e nos mantemos presos a hábitos que vão contra nossa constituição e os ciclos naturais, aumentamos a carga de estresse sobre o organismo, favorecendo o desenvolvimento de doenças metabólicas, distúrbios emocionais e outros desequilíbrios.

Dessa forma, a Ayurveda não propõe apenas tratamentos, mas um convite a uma vida mais consciente e integrada. Ao nos alinharmos com os fluxos naturais da existência, reduzimos o desgaste físico e mental, permitindo que a energia vital seja direcionada para aquilo que realmente importa. A prática do *dinacharya* (rotina diária), do *ritucharya* (ajustes sazonais) e o cultivo da presença por meio de práticas como meditação, yoga e respiração consciente tornam-se ferramentas fundamentais para atravessar os desafios da modernidade

sem perder o equilíbrio interno.

Assim, mais do que um conhecimento ancestral, a Ayurveda se mostra uma ciência atemporal, capaz de oferecer respostas profundas para as inquietações da vida contemporânea. Seu valor não reside apenas na cura de doenças, mas na possibilidade de viver com mais leveza, harmonia e conexão, respeitando os ciclos da natureza e a individualidade de cada ser humano. Ao adotarmos essa perspectiva, transformamos não apenas nossa saúde, mas também a forma como nos relacionamos com o mundo ao nosso redor, possibilitando uma vida mais alinhada com todos os seres vivos e também com nossos níveis suprafísicos de consciência.

REFERÊNCIAS

ARORA, Deepa; KUMAR, Mukesh; DUBEY, S.D; BAAPAT; S.K. **Stress – Management : Leads From Ayurveda**. Ancient science of life, 2003. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/224898344_Stress_-_management_leads_from_ayurveda. Acesso em: 08 dez. 2024.

Fink, George. **Stress, Definitions, Mechanisms, and Effects Outlined**. Melbourne, Australia: The Mental Health Research Institute of Victoria, 2016. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/303791684_Stress_Definitions_Mechanisms_and_Effects_Outlined. Acesso em: 08 dez. 2024.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir: nascimento da prisão**. Tradução de Raquel Ramallete. Petrópolis, Vozes, 1987.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.

ANTONY, Regina. **Prana, Tejas and Ojas – Subtle Forms of Tridoshas**. EasyAyurveda: 2019. Disponível em: <https://www.easyayurveda.com/2019/08/26/prana-tejas-ojas/>. Acesso em: 11 jan. 2025.

SELYE, Hans. **The stress of life**. McGraw-Hill, 1956.